

La Diabetes Gestacional y Su Embarazo

Durante su embarazo, usted corre el riesgo de desarrollar diabetes gestacional. La palabra *diabetes* significa que tiene más azúcar en su sangre de la que su cuerpo necesita, y la palabra *gestacional* significa durante el embarazo. Es uno de los problemas más comunes del embarazo y se desarrolla usualmente durante el segundo trimestre. La mayoría de mujeres embarazadas con diabetes gestacional no tienen ningún síntoma, por eso es necesario que toda futura mamá se haga una prueba entre las 24 y 28 semanas de embarazo. Si no sigue un tratamiento para la diabetes, su bebé podría morir antes de nacer o podría tener serios problemas de salud. A continuación encontrará algunos pasos importantes que puede seguir y más información acerca de esta enfermedad.

Debe hacerse una prueba durante su primera visita prenatal si usted:

- Tiene 25 años de edad o más.
- Es de origen latino, africano, caribeño, o de las islas del Pacífico.
- Ha tenido diabetes gestacional antes o tiene una historia familiar de diabetes.
- Ha dado a luz a un bebé que pesó más de 9 libras o nació muerto.
- Tenía más de 20 libras de sobrepeso antes de quedar embarazada.

Si usted tiene diabetes gestacional, su bebé corre el riesgo de:

- Nacer muerto.
- Pesar más de 9 libras.
- Nacer antes de tiempo (prematureo) y tener problemas respiratorios.
- Tener heridas durante el parto, como un brazo quebrado o la clavícula quebrada.
- Tener un nivel bajo de azúcar en la sangre después de nacer, que requiere cuidado especial.

Si usted tiene diabetes gestacional, corre el riesgo de:

- Tener un parto antes de tiempo (prematureo).
- Tener heridas de parto por dar a luz a un bebé demasiado grande.
- Dar a luz por cirugía o cesárea.
- Desarrollar diabetes de adultos.

Si usted tiene diabetes gestacional, es importante que recuerde:

- Examinar y llevar un registro del nivel de azúcar en su sangre.
- Hacer ejercicio regularmente y con cuidado (siga las recomendaciones de su doctor o enfermera).
- Preguntar más acerca de la diabetes a su doctor o enfermera.
- Escoger los alimentos correctos.
- Asistir a todas sus citas médicas prenatales.
- Controlar sus actividades, el nivel de tensión o estrés, su aumento de peso, y si es su caso, las dosis de insulina. (Insulina es una hormona que ayuda a su cuerpo a usar el azúcar).



Después de que su bebé nazca:

- Su diabetes podría desaparecer.
- Se recomienda que se haga otra prueba de sangre de 2 a 6 semanas después del parto.
- Será necesario que le revisen el azúcar en su sangre cada año.
- Continúe comiendo nutritivamente y haga ejercicios regularmente para reducir el riesgo de desarrollar diabetes en el futuro.
- Usted corre el riesgo de tener diabetes gestacional en futuros embarazos.
- Usted corre el riesgo de desarrollar diabetes de adultos.

Si usted ha sido diagnosticada con diabetes gestacional, es importante que obtenga el cuidado y atención que necesita. Recuerde, ¡usted puede tener diabetes gestacional y al mismo tiempo un embarazo saludable! Si tiene preguntas, consulte a su doctor o enfermera.

Fuente: Sweet Success Diabetes and Pregnancy Program

Números telefónicos importantes para más información, apoyo y referencias.

Programa Sweet Success Diabetes y Embarazo
(Sweet Success Diabetes and Pregnancy Program)

Sur de California

1-714-456-6706

University of California, Irvine
Centro Médico - Programa Sweet Success

Norte de California

1-650-723-5763

Mid-Coastal California Perinatal
Programa de Alcance – Oficina Regional de Sweet Success

O pregunte a su doctor o enfermera acerca del Programa Sweet Success más cercano.

